

Senaman Di Pejabat

Publish on: Apr 12, 2013 @ 3:15



Senaman di pejabat

Membatkan badan dalam kedudukan salah dipanjangkan dengan duduk pegun yang lama khususnya di kalangan pengguna komputer antara perkhidmatan mereka meningkatkan penyakit Cumulative Trauma Disorder (CTD) atau Repetitive Stress Injury (RSI).

CTD atau RSI ialah gangguan pada sistem muskuloskeletal berupa kecederaan saraf, otot, ligamen, tulang dan sendi pada tubuh. Gangguan ini keparannya boleh dielakkan dengan melakukan senaman mudah sepanjang hari yang penting untuk meningkatkan produktiviti kerja bagi menjaga industri ke tahap globalisasi malah membentak tubuh kita yang sihat.

Berikut adalah senaman senaman ringkas yang boleh dilakukan di pejabat:

1. Regangan pergelangan tangan
2. Regangan tangan dan buku
3. Regangan punggung dan seluruh tubuh
4. Regangan belakang
5. Regangan kaki